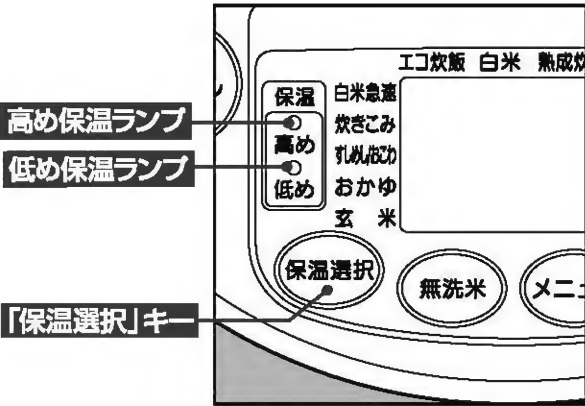


低め保温 高め保温

保温中に「保温選択」キーを押すと、「低め保温」⇔「高め保温」が切りかえられます。

- 次の場合、「保温選択」キーを押しても「低め保温」は選べません。ブザーが鳴り、自動的に「高め保温」になります。
 - ・「炊きこみ」・「おかゆ」・「玄米」・「玄米活性」・「雑穀米」のメニューで炊飯した場合
 - ・保温開始から12時間経過した場合
 - ・保温のとりけしや停電などで、なべの温度が低くなっている場合
- 工場出荷時は「低め保温」に設定されています。

● お手入れ不足、季節や住環境による室温、外ぶたの開閉、米の種類、洗米方法などにより、雑菌が繁殖しやすくなり、いやなにおいが発生する場合があります。においが気になる場合は、P.25「内側のお手入れ」を行った後、「高め保温」をお使いいただくと効果的です。



低め保温

特長

- ・消費電力が少なく、省エネルギー
- ・少し低めの温度で保温することにより、ご飯の劣化(乾燥・変色)が少ない

- 24時間以上保温しないでください。
- 炊き上がりから24時間経過すると「高め保温」に自動的に切りかわります。



高め保温

特長

- ・少し高めの温度で保温することにより、ご飯のにおいの発生をおさえる

- おこわ・発芽玄米・分づき米(3分づき・5分づき・7分づき)を保温する場合は「高め保温」にしてください。(いやなにおいの発生をおさえます。)
- 「高め保温」で保温した場合でも、長時間(12時間以上)保温すると、ご飯の劣化によるにおいが発生することがあります。
- 「高め保温」を選択すると、温度調整のためのファンが回転します。



お知らせ

- 「低め保温」と「高め保温」は、一度選んで保温すると次に選び直して保温するまで記憶されます。自動的に「高め保温」に移った場合は、記憶されません。
- 保温中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの(▲)または(▼)を押してください。もう一度「時刻合わせ」キーを押すと、保温経過時間に戻ります。保温経過時間の表示に戻さない場合は、次に炊飯しても表示しません。切りかえは、保温中しかできません。
- なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能をお使いください。
- 「ケーキ」・「パン発酵」・「パン焼き」メニューは保温できません。

あったか再加熱

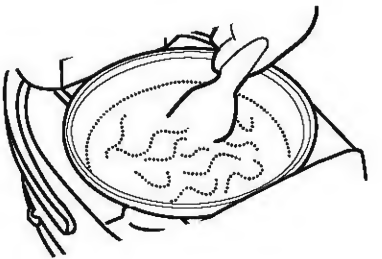
保温中(低め保温・高め保温)に使用します。

- 保温中のご飯を加熱し、よりあたたかくできます。特に低め保温中は少し低めの温度になっていますので再加熱を利用すると食べごろの温度になります。

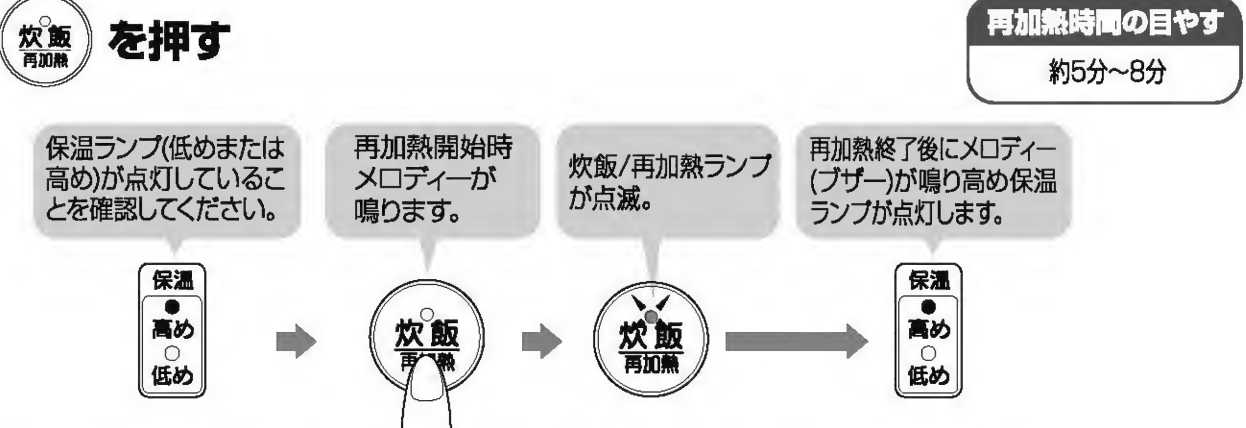


1 保温中のご飯をほぐし、平らにならす

- ご飯がかたくなったり焦げたりすることがありますので必ずほぐしてください。
- 少量のご飯を再加熱するときは、茶わん1杯(約160g)当たり大さじ1の打ち水をしてよくほぐし、なべ中央に盛るとご飯の乾燥がやわらぎます。
- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意して行ってください。



2 炊飯/再加熱キーを押す



- 保温ランプ(低め・高め)が点灯していないときに「炊飯/再加熱」キーを押すと炊飯を行います。必ず保温ランプ(低め・高め)が点灯していることを確認してから、「炊飯/再加熱」キーを押してください。

3 ご飯をほぐす

- 底のご飯が少しかたくなることがありますので、ご飯全体をよくほぐし、平らにします。
- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意して行ってください。

再加熱を中止して取り消し状態にしたいとき	・「とりけし」キーを押す
再加熱を中止して保温に戻したいとき	・「保温選択」キーを押す
次の場合は再加熱しないでください	・白米以外のとき(お焦げや変色の原因) ・再加熱の繰り返し(お焦げや乾燥の原因) ・ご飯の量が、1.0Lサイズで白米の水位目盛3以上、1.8Lサイズで白米の水位目盛6以上あるとき(十分あたたまらない) ・ご飯が冷たいとき、またはなべの温度が低いとき(お焦げやにおいの原因、またはご飯がかたくなる原因)

タイマー予約炊飯

タイマー予約のまえに、現在時刻を合わせてください。→P.7

- 食べたい時刻に自動的にご飯を炊き上げます。2つの予約時刻を「予約1」と「予約2」で記憶します。
- 工場出荷時は「予約1」は6:00、「予約2」は18:00に設定されています。

予約時刻を設定する

1 を押して、「予約1」(または「予約2」)を選ぶ

- 「予約1」に設定されている時刻表示・炊飯/再加熱ランプが点滅します。
- もう一度押すと「予約2」に設定されている時刻を表示します。

2 を押して、メニューを選ぶ

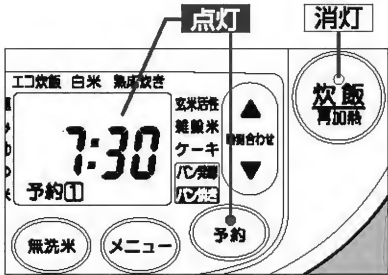
- 「白米急速」・「炊きこみ」・「雑穀米」・「ケーキ」・「パン発酵」・「パン焼き」のタイマー予約炊飯はできません。
- 「おこわ」のタイマー予約炊飯はしないでください。

3 または で、炊き上げたい時刻に合わせる

- 押し続けると10分単位で早送りができます。
 - 前回と同じ時刻で予約するときは、時刻合わせの必要はありません。
- キー: 10分単位で進む
 キー: 10分単位で戻る

4 を押す

- 炊飯/再加熱ランプが消灯し、炊き上げたい時刻と予約ランプが点灯メロディー(ブザー)が鳴ります。
- 「炊飯/再加熱」キーを押さないと、タイマー予約は完了しません。



タイマー予約炊飯の おすすめ時間

メニュー	普通の米		無洗米	
	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
エコ炊飯	1時間10分~13時間まで		1時間10分~13時間まで	
白米	1時間~13時間まで	1時間5分~13時間まで	1時間~13時間まで	1時間5分~13時間まで
熟成炊き	1時間20分~13時間まで		1時間20分~13時間まで	
すしめし	1時間~13時間まで		1時間~13時間まで	
おかゆ	1時間20分~13時間まで		1時間20分~13時間まで	
玄米	1時間30分~13時間まで		—	
玄米活性	3時間20分~13時間まで		—	

お知らせ

- 「おこわ」の具や調味料を加えた状態でのタイマー予約炊飯はしないでください。具が腐敗したり、調味料が沈殿してうまく炊けないことがあります。
- タイマー予約炊飯を取り消すときは、「とりけし」キーを押してください。
- 予約中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの または を押してください。
- タイマー予約炊飯のときは、少しやわらかめに炊き上がります。
- タイマー予約炊飯のときは、炊き上がりまでの残り時間を表示しません。
- おすすめ時間未満で設定すると、ブザーが鳴り、すぐに炊飯をはじめます。
- 夏場など室温が高いときは、米の浸しすぎによる腐敗を防ぐため、なるべく13時間以内(無洗米は8時間以内)で設定してください。
- 発芽玄米のタイマー予約炊飯はしないでください。発芽玄米は水分を吸収しやすいため、うまく炊けない場合があります。
- 室温または水温が低いときや電圧・水加減などにより、炊き上がり時刻に炊き上がらない場合があります。

ケーキの作り方

生地分量や作り方は「お料理ノート」を参照してください。→P.20

1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗る

- バターの塗り方にむらがあると、なべ肌に生地がくっつきやすくなります。

2 ケーキの生地を作る



3 ケーキの生地を1のなべに流し込み、表面を平らにならす
続いて、生地の中の空気を抜く

- 空気を抜くときは、手のひらでなべの底を「パンパン」と軽く数回たたきます。調理台やかたいものを利用すると、なべが変形し、うまく焼けない原因となります。

4 外ぶたを閉め、を押して「ケーキ」を選ぶ

- 「メニュー」キーを押して「ケーキ」を選ぶと、表示部には調理時間が表示されます。この時間は「ケーキ」メニューの初期表示時間で、「時刻合わせ」キーの または を押すことで調理時間を変更することができます。

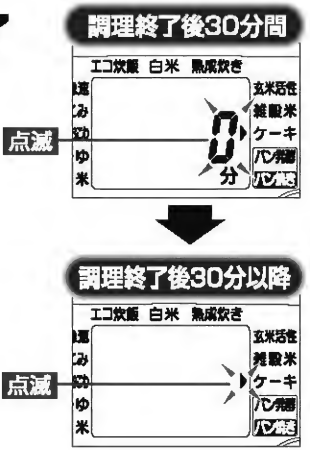
サイズ	初期表示時間	設定可能な範囲
1.0Lサイズ	45分	1分~60分
1.8Lサイズ	65分	1分~80分

5 を押す

- 炊飯/再加熱ランプが点灯し、調理開始のメロディー(ブザー)が鳴ります。表示部に調理完了までの目安時間を表示します。
- 調理中に現在時刻を知りたいときは「時刻合わせ」キーの または を押してください。



6 できあがりのメロディー(ブザー)が鳴ったら、調理終了
を押し、なべからケーキを取り出す



お知らせ

- ケーキは調理終了後すぐに取り出してください。すぐに取り出さないと、なべ肌にくっつくことがあります。
- 調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないとケーキ取り出し忘れの注意を促すためのブザーが30分ごとに鳴ります。
- ケーキの焼き上がりが不十分な場合は、手順4からもう一度操作し調理時間を追加してください。
- ケーキ調理後のにおいが気になる場合は、「庫内のにおいが気になる場合のお手入れ」の欄を参照し、お手入れしてください。→P.25
- 調理終了時は庫内が熱くなっていますので、ケーキの取り出しは十分注意して行ってください。

パンの作り方

発酵

生地分量や作り方は「お料理ノート」を参照してください。→P.21~P.24

生地を発酵させる 1次発酵 2次発酵

- 1 生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じる
合わせ目を下にしてなべ中央に置き、外ぶたを閉める

- 2 **メニュー**を押して「パン発酵」を選び、**炊飯再加熱**を押す

サイズ	初期表示時間(パン発酵)	設定可能な範囲
1.0Lサイズ	40分	1分~60分
1.8Lサイズ	40分	1分~60分

- 「メニュー」キーを押して「パン発酵」を選ぶと、表示部に調理時間が表示されます。この時間は「パン発酵」メニューの初期表示時間で、「時刻合わせ」キーの(▲)または(▼)を押すことで調理時間の変更をすることができます。
- 炊飯/再加熱ランプが点灯し、調理開始のメロディー(ブザー)が鳴ります。表示部に調理完了までの目やす時間を表示します。
- 調理中に現在時刻が知りたいときは「時刻合わせ」キーの(▲)または(▼)を押してください。内蔵のリチウム電池が切れて、現在時刻を合わせていないときは、現在時刻は表示されません。

- 3 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **とりけし**を押し、**発酵の状態を確認する** **1次発酵**

- 1次発酵を始めるまえの生地の約2~3倍(丸パンの場合※)の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指を差し込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。指穴が戻る場合は、発酵が不十分なため、手順2からもう一度操作し発酵時間を追加してください。

- 4 1次発酵が完了したら…
生地を手で軽く押さえてガス抜きをし、1~2を再度行って2次発酵をする

- 5 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **とりけし**を押し、**発酵の状態を確認する** **2次発酵**

- 2次発酵を始めるまえの生地の約2~3倍(丸パンの場合※)の大きさになっていれば2次発酵完了です。

※ふくらむ大きさはメニューによって変わりますので各レシピを参照してください。

お知らせ

- 生地は発酵後すぐに次の工程へ進んでください。すぐに次の工程へ進まないで、パンの焼き上がりに影響することがあります。
- 調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないと、生地取り出し忘れの注意を促すためのブザーが30分ごとに鳴ります。
- 炊飯終了直後に使用する場合は、ご飯の保温をやめてすぐに使用する場合は、40分以上冷ましてください。温度が高いとうまく発酵できません。



パンの作り方

焼き

パンを焼く

- 1 発酵完了が確認できたら、外ぶたを閉める
- 2 **メニュー**を押して「パン焼き」を選び、**炊飯再加熱**を押す

サイズ	初期表示時間(パン焼き)	設定可能な範囲
1.0Lサイズ	40分	1分~60分
1.8Lサイズ	50分	1分~60分

- 「メニュー」キーを押して「パン焼き」を選ぶと、表示部に調理時間が表示されます。この時間は「パン焼き」メニューの初期表示時間で、「時刻合わせ」キーの(▲)または(▼)を押すことで調理時間の変更をすることができます。
- 炊飯/再加熱ランプが点灯し、調理開始のメロディー(ブザー)が鳴ります。表示部に調理完了までの目やす時間を表示します。
- 調理中に現在時刻が知りたいときは「時刻合わせ」キーの(▲)または(▼)を押してください。内蔵のリチウム電池が切れて、現在時刻を合わせていないときは、現在時刻は表示されません。

- 3 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **とりけし**を押す

- パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。
- 竹ぐしに生地がついてこない場合…焼き上がっています。
- 竹ぐしに生地がついてくる場合…焼き不足です。手順2からもう一度操作し、焼き時間を追加してください。

- 4 本体からなべを取り出し、なべを傾けて軽く揺らしながら、パンを上向きのまますべらせるように取り出す

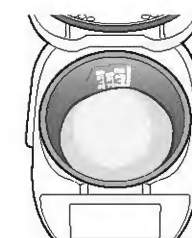
- なべ・パンは熱くなっていますので、必ずミトンなどを使用してやけどにご注意ください。

- 5 上面にも焼き色をつけたい場合は、パンを裏返してなべに入れ、さらに10分焼く

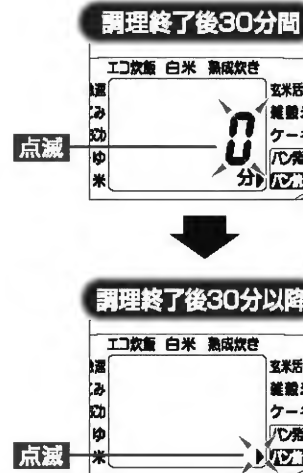
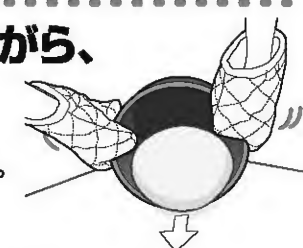
お好みで ●手順2からもう一度操作し、焼き時間を10分に設定してください。

お知らせ

- 焼き上がったパンはすぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、室温で冷ましてください。そのままにしておくと、パンがなべにくっついたり、つゆが落ちてべたついたりする原因になります。
- 調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないと、パン取り出し忘れの注意を促すためのブザーが30分ごとに鳴ります。
- 調理終了後は庫内が熱くなっていますので、パンの取り出しは十分注意して行ってください。
- パン調理後のにおいが気になる場合は、「庫内のにおいが気になる場合のお手入れ」を参照し、お手入れしてください。→P.25



- 1.0Lサイズでパンを焼いたときの表示です。



お料理ノート ご飯レシピ

お料理ノートに記載している計量単位

- 大さじ1= 15mL ●小さじ1= 5mL

●米の計量は付属の計量カップで行ってください。

白米・玄米・発芽玄米 →「白米用」の計量カップ・1カップ=約180mL(約1合)

無洗米 →「無洗米専用」の計量カップ・1カップ=約171mL(約1合)

五目ご飯

381kcal/1人分

メニュー: 炊きこみ

材料 (4~5人分)

- 米……………3カップ
- 鶏もも肉……………50g
- 油あげ……………1/2枚
- にんじん……………35g
- こんにゃく……………35g
- ごぼう……………35g
- 干しいたけ(もどす)……………2~3枚
- A 薄口しょうゆ・みりん……………各大さじ1/2
- 塩……………小さじ1/2
- だし(素)……………小さじ1/2
- 干しいたけのもどし汁・みつば……………適宜

作り方

- 1cm角に切った鶏もも肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
- にんじん・こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干しいたけは細切りにします。
- 干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。



- 4 米は洗って3を加え、**白米**の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。
- 6 **メニュー** キーを押して**炊きこみ**を選び、続いて**炊飯/再加熱**キーを押します。
- 7 保温になれば、混ぜてほぐします。
- 8 器に盛り、みつばを添えます。

ちらしずし

488kcal/1人分

メニュー: すしめし/おこわ

材料 (4~5人分)

- 米……………3カップ
- 合わせ酢……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ3
- 塩……………小さじ1
- にんじん……………20g
- ごぼう……………35g
- たけのこ……………30g
- 生しいたけ……………2枚
- ちくわ……………1本
- だし汁……………120mL
- A 砂糖……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- みりん(または酒)……………大さじ1
- B 卵……………2個
- みりん……………小さじ1
- 塩……………少々
- 酢レンコン・紅しょうが……………適宜
- えび・いか・さやえんどう(ゆでる)……………適宜

作り方

- 1 米は洗い、**すしめし**の水位目盛3まで水を入れます。
- 2 **メニュー** キーを押して**すしめし/おこわ**を選びます。
炊飯/再加熱キーを押します。



- 3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
- 4 にんじんはみじん切り、ごぼうはさがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
- 5 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後に錦糸卵、酢レンコンを散らして、えび、いか、さやえんどうを飾り、紅しょうがを添えます。

●エネルギー(kcal)について …人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。

例…4~5人分のときは、「5人分」として1人分のエネルギーを算出

赤飯

376kcal/1人分

メニュー: すしめし/おこわ

あずきはゆでて、あずきと煮汁に分け、常温に冷ましたものをお使いください。

煮汁は水加減の際に、水の代わりに加えてください。

材料 (4~5人分)

- もち米……………3カップ
- あずき……………50g
- ごま塩……………適宜

作り方

- 1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
- 2 あずきは洗って別のなべに入れ、2カップの水を入れ、火にかけて約2分間沸とうさせ、ゆでこぼします。再び3カップの水を入れ、豆の腹が割れずに指で押すとつぶれる程度まで、約20分ぐらいゆでて、あずきと煮汁を分けます。
- 3 1をなべに入れ、2の煮汁を加えて**おこわ**の水位目盛3まで水をたしてなべの底からよく混ぜ、2のあずきを米の上に平らにのせます。
- 4 **メニュー** キーを押して**すしめし/おこわ**を選び、続いて**炊飯/再加熱**キーを押します。



- 5 保温になれば、混ぜてほぐします。器に盛り、お好みでごま塩をふりかけてください。

●もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

七草がゆ

110kcal/1人分

メニュー: おかゆ

- ①おかゆを炊く場合は必ず**おかゆ**メニューを選んでください。
 - ②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加えてください。
- 以上のことを守らないと、ふきこぼれや蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。

材料 (4~5人分)

- 米……………1カップ
- 青菜類(春の七草※、なければその他の野菜類)……………75g
- 塩……………少々

作り方

- 1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
- 2 米は洗い、**おかゆ**の水位目盛1まで水を入れます。
- 3 **メニュー** キーを押して**おかゆ**を選び、続いて**炊飯/再加熱**キーを押します。
- 4 保温になれば外ぶたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。または、器に盛り、1を上のにのせます。



※春の七草: セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)の7種

お料理ノート ケーキレシピ

●スポンジケーキ・チーズケーキ掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがりになり、内ぶたセットに生地がつく場合があります。

スポンジケーキ

1/8切れ分(ケーキ生地のみ) 1.0Lサイズ:170kcal 1.8Lサイズ:252kcal

メニュー: **ケーキ**

(設定時間: 1.0Lサイズ45分、1.8Lサイズ65分)

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
薄力粉(ふるっておく).....	120g	180g
卵(卵黄と卵白に分けておく).....	M寸4個	M寸6個
砂糖.....	100g	150g
バニラエッセンス.....	少々	少々
A【牛乳.....	大さじ1	大さじ1½
【バター(無塩).....	20g	30g
バター(なべ塗り用).....	適宜	適宜
生クリーム・果物(飾り用).....	適宜	適宜

作り方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 Aを湯せんにかけて温めておきます。
- 3 ボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てたあと、砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。
- 4 3に卵黄・バニラエッセンスを加えて泡立て器で混ぜます。
- 5 4に薄力粉を加えて、ゴムベラなどで粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせます。その後、Aを加えて泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。



- 6 なべに5の生地を入れ、手のひらでなべの底を「パンパン」と軽く数回たたき、本体にセットして外ぶたを閉めます。
 - 7 **メニュー** キーを押して **ケーキ** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(スポンジケーキの設定時間は1.0Lサイズは45分、1.8Lサイズは65分です。)
 - 8 できあがればすぐに皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。
 - 9 お好みで泡立てた生クリームや果物などを飾ります。
- *バリエーション: チョコレートケーキの場合はココアを、抹茶ケーキの場合は抹茶を薄力粉と合わせてふるってください。(使用量は1.0Lサイズで大さじ1½、1.8Lサイズで大さじ2です。)

チーズケーキ

1/8切れ分(ケーキ生地のみ) 1.0Lサイズ:221kcal 1.8Lサイズ:329kcal

メニュー: **ケーキ**

(設定時間: 1.0Lサイズ60分、1.8Lサイズ80分)

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
クリームチーズ.....	200g	300g
砂糖.....	50g	70g
砂糖(卵白泡立て用).....	30g	50g
卵(卵黄と卵白に分けておく).....	M寸3個	M寸5個
薄力粉(ふるっておく).....	30g	50g
生クリーム.....	50mL	60mL
レモン汁.....	小さじ4	大さじ2
バニラエッセンス.....	少々	少々
溶かしバター(無塩).....	20g	30g
バター(なべ塗り用).....	適宜	適宜
生クリーム・果物(飾り用).....	適宜	適宜

作り方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 クリームチーズは室温にもどすか、電子レンジ500Wで約30秒加熱してやわらかくしておきます。
- 3 ボールに2を入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。
- 4 3に卵黄を1個ずつ加えて混ぜます。その後、薄力粉・生クリーム・レモン汁・バニラエッセンス・溶かしバターの順に加え、その都度よく混ぜます。
- 5 別のボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てたあと、砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。



- 6 4に5を加えてゴムベラなどで泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。
 - 7 なべに6の生地を入れ、手のひらでなべの底を「パンパン」と軽く数回たたき、本体にセットして外ぶたを閉めます。
 - 8 **メニュー** キーを押して **ケーキ** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(チーズケーキの設定時間は1.0Lサイズは60分、1.8Lサイズは80分です。)
 - 9 できあがればすぐに皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱を取ります。(できあがり直後はケーキがやわらかいため、くずれないようにご注意ください。)
 - 10 冷蔵庫で冷やし、お好みで泡立てた生クリームや果物などを添えます。
- *バリエーション: レーズンを加える場合はレーズンをラム酒(適宜)で浸してやわらかくし、薄力粉少々をまぶして手順6のあとに加えてください。(使用量は1.0Lサイズで30g、1.8Lサイズで50gです。)

お料理ノート パンレシピ

●パン掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがりになり、内ぶたセットに生地がつく場合があります。

丸パン

1/8切れ分 1.0Lサイズ:120kcal 1.8Lサイズ:180kcal

メニュー: **パン発酵** ▶ **パン焼き**

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
強力粉.....	200g	300g
牛乳(約30℃).....	130mL	200mL
砂糖.....	15g(大さじ1½)	21g(大さじ2½)
塩.....	2g(小さじ½)	3g(小さじ½)
バター(無塩).....	10g	15g
ドライイースト.....	2g(小さじ½)	3g(小さじ1)

●バターは室温に戻しておきます。

作り方

- 1 ボールに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。
 - 2 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約15分〜18分です。
- 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。
- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。



- 3 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。



1次発酵

メニュー キーを押して **パン発酵** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は40分です。)

- 5 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **とりけし** キーを押し、発酵の状態を確認します。

3の生地が約2〜3倍の大きになり、強力粉(分量外)をつけた指を差し込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。



●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

- 6 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。



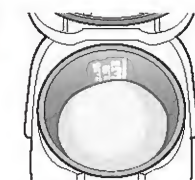
- 7 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。

2次発酵

メニュー キーを押して **パン発酵** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は40分です。)

- 9 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **とりけし** キーを押し、発酵の状態を確認します。

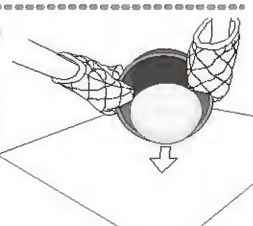
7の生地が約2〜3倍の大きになっていれば2次発酵完了です。



- 10 **メニュー** キーを押して **パン焼き** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は1.0Lサイズ:40分、1.8Lサイズ:50分です。)

- 11 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **とりけし** キーを押し、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。
- 竹ぐしに生地がついてこない場合・焼き上がっています。
- 竹ぐしに生地がついてくる場合・焼き不足です。焼き時間を追加してください。

- 12 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。取り出す時はなべの側面をすべらせるようにし、パンを上向きに取り出してください。
- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。



- 13 お好みで上面に焼き色をつけたい場合は、パンを裏返して入れます。

メニュー キーを押して **パン焼き** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は10分です。)

●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

●あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。